

Ragout di petto di pollo con asparagi verdi e fragole su risotto ai semi di zucca stiriani



Piatto

Tipo di ricetta



80 Minuti

Preparazione



Media

Difficoltà



Ingredienti per 4 persone

Ragù:

600 g di petto di pollo
Succo di metà limone
Sale
Pepe macinato fresco
2 cucchiaini di paprica in polvere, dolce
500 g di asparagi verdi
200 ml di brodo di verdura
500 g di fragole
Aceto ai lamponi o di aceto balsamico (quantità a piacere)
2 cucchiai da tavola di creme fraîche

Risotto

400 g di riso per risotti
2 cipolle piccole
1 cucchiaio da tavola di burro
100 ml di vino bianco
Ca. ¾ l di brodo di verdura
2 cucchiai da tavola di olio di semi di zucca stiriano IGP
2 cucchiai da tavola di semi di zucca stiriani, tritati

Preparazione

Per il risotto, tagliare a pezzettini la cipolla e soffriggerla nel burro. Aggiungere il riso e sfumare con il vino. Aggiungere il brodo di verdura fino a coprire leggermente il riso. Girare regolarmente, aggiungendo man mano il brodo fino a che il risotto è al dente. Alla fine aggiungere i semi di zucca tritati e l'olio di semi di zucca mescolando bene.

Nel frattempo, tagliare a pezzetti il petto di pollo e insaporirlo con il succo di limone, sale, pepe e paprica. Pulire gli asparagi e tagliarli a pezzetti. Scottarli per qualche minuto e passarli sotto l'acqua fredda. Cuocere il pollo in padella a fiamma vivace e aggiungere gli asparagi. Aggiungere 200 ml di brodo e lasciar sfumare dolcemente a fuoco lento per 15 minuti.

Tagliare le fragole a pezzetti. A fine cottura, aggiungere le fragole e la creme fraîche. Condire il tutto con l'aceto.

Consiglio dello chef: come contorno si sposa benissimo un'insalata di soncino con una marinata di olio di semi di zucca.

In alternativa, il piatto si accompagna magnificamente anche con la carne di agnello o il tofu e delle fragoline di bosco. Da gustare anche con una spruzzata di erbe aromatiche (ad es. timo al limone o foglie di menta).

**Ricetta di Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
/ Foto: Stefan Kristoferitsch**